

ANALISIS KECEMASAN ATLET TERHADAP PRESTASI SEBELUM DAN SESUDAH PERTANDINGAN

ANALISIS KECEMASAN ATLET TERHADAP PRESTASI SEBELUM DAN SESUDAH PERTANDINGAN

Rendriyana Putri Permata Sari

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, Rendriyanaputri@gmail.com

Rini Ismalasari, S.Pd., M.Kes.

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya rini.ismalasari72@yahoo.com

Abstrak

Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet karate membutuhkan beberapa kesiapan yaitu fisik, teknik, taktik, serta mental. Faktor mental yang memicu psikologi atlet salah satunya adalah faktor kecemasan. Kecemasan pada perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosinya yang pada akhirnya berdampak pada prestasi dan penampilan saat bertanding.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi atau deskripsi mengenai Aspek Psikologi Kecemasan Terhadap Prestasi Atlet Karate Puslatcab Surabaya (Studi Atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya).

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer berupa data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara pada atlet putri karate puslatcab Surabaya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tiga subjek PUSAR, ZFA, FFT tingkat kecemasannya cenderung mengalami peningkatan 37% sebelum bertanding sesudah bertanding. Dua subjek WAL dan ORC tingkat kecemasan sesudah bertanding cenderung menurun 14% dibanding sebelum bertanding.

Kata Kunci : Psikologi, Kecemasan, Prestasi, Atlet Karate, Perempuan

Abstract

To achieve maximum achievement an athlete karate require some readinessnamwllly physical, technique, tactics, as well mentally. Mental factors that trigger the athlete's psychology is a factor anxiety. *Anxiety in women have higher levels of anxiety because women are more sensitive to his emotions, which in turn have an impact on the achievement and the appearance time of a match.*

This research aims to find out information or description of the aspect psychology of anxiety towards the achievement of the Karate AthletePuslatcab Surabaya (Study of the Athlete's women Karate Puslatcab Surabaya)

This research of Qualitatif research using the case method. The data sourced in the primary data source of the form data acquired observation and interviews on the karate athlete Puslatcab Surabaya.

The result showed tha three of the subject the PUSAR and ZFA anxiety level of the FFT tends to experience increased 37% before competed to has already competed. Two subject WAL and ORC level of anxiety 17% after match likely to decline in the appeal before a match.

Keywords : Psychology, Anxiety, Achivement, Athlete Karate, Women

PENDAHULUAN

Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet membutuhkan beberapa kesiapan yaitu fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan kesiapan mental untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik karena faktor mental sendiri salah satunya meliputi kecemasan, yang mana faktor ini dapat memicu psikologi atlet. Gejala-gejala rasa cemas dan *stress* dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurun suatu pertandingan. Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal

ANALISIS KECEMASAN ATLET TERHADAP PRESTASI SEBELUM DAN SESUDAH PERTANDINGAN

yaitu kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh (Azam dalam Husdarta, 2014)

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara *negative* oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang disebabkan faktor *intrinsic* antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2014:80).

Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi di bandingkan subjek yang berjenis kelamin laki-laki, dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosinya yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya (Isaac, 2004). Salah satu kondisi yang menarik untuk dibahas dalam penelitian ini adalah kondisi emosi remaja. Emosi remaja cenderung labil dengan fluktuasi perasaan yang mudah berubah. Remaja dapat dengan mudah jatuh ke dalam kondisi afek yang sangat *negative* namun berpeluang berubah menjadi kondisi afek yang positif (Santrock, 2002).

Periode remaja merupakan periode dimana terjadi pergolakan tekanan seksual dan *social* sehingga mereka berusaha diterima dan mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman sebaya (Kessel, 2002). Semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Monks, 2009).

Dari penjelasan di atas, akan dilaksanakan penelitian tentang Analisis Kecemasan Atlet Terhadap Prestasi Sebelum Dan Sesudah Pertandingan (Studi Atlet Putri Puslatcab Surabaya di Kejurda Karate 20-22 Januari 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalahnya yaitu "Bagaimana tingkat kecemasan terhadap prestasi atlet putri karate Puslatcab Surabaya?". Pada dasarnya penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi atau deskripsi mengenai tingkat kecemasan terhadap prestasi atlet putri karate Puslatcab Surabaya.

METODE

Sesuai dengan permasalahan yang ada jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Hadari (2007: 67), "penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki

dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subyek atau obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak". Sedangkan menurut Moleong (2011:11) data yang dikumpulkan adalah berupa kata-kata, gambar dan bukan angka. Data tersebut mungkin berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, foto, video tape, dokumen pribadi, catatan atau memo, dan dokumen resmi lainnya.

Penelitian deskriptif ini mempunyai maksud untuk mengetahui dan menemukan informasi serta memberikan gambaran tentang aspek psikologis kecemasan terhadap prestasi. Pada umumnya penelitian deskriptif tidak untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang analisis kecemasan atlet terhadap prestasi sebelum dan sesudah pertandingan. Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer yang diperoleh dari pihak yang diteliti (populasi) Dan data penelitiannya berupa hasil observasi dan wawancara. Menurut Sugiyono (2010:80) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah 8 atlet putri karate Puslatcab Surabaya usia 15-20 tahun.

1. Perencanaan

Perencanaan merupakan kegiatan pokok pada tahap awal yang harus dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian untuk mengumpulkan semua informasi situasi-situasi yang relevan. Peneliti melakukan pengamatan pendahuluan untuk mengenali dan mengetahui situasi yang sebenarnya. Berdasarkan hasil refleksi awal dapat dilakukan pemfokusan masalah yang selanjutnya dirumuskan menjadi perumusan masalah penelitian.

Pendekatan dalam penelitian ini, sebelum wawancara peneliti melakukan upaya pendekatan pada sejumlah subjek atau pihak-pihak yang terkait dalam penggalian data. Upaya ini dilakukan agar peneliti mengetahui karakteristik responden sehingga subjek bisa menerima interviewer dengan baik.

a. Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan dengan observasi dan wawancara sebelum dan sesudah pertandingan.

b. Interpretasi Data

Interpretasi data disini adalah upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk mereduksi dan menyimpulkan hasil data yang mana akan dipaparkan dalam bentuk narasi.

ANALISIS KECEMASAN ATLET TERHADAP PRESTASI SEBELUM DAN SESUDAH PERTANDINGAN

Menurut Riduwan (2012:37) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Sedangkan menurut Arikunto (2000: 134) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Sesuai dengan jenis penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian deskriptif maka instrumen utama dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Sedangkan alat ukur yang dipakai untuk mempermudah mengambil data adalah perekam suara atau *voicerecorder*, kamera, dan alat pencatat observasi (bulpoin dan buku catatan). Adapun instrumen (guide) pertanyaan dalam penggalan informasi dari informan yang mencakup tingkat kecemasan ekstrinsik dan intrinsik atlet karate yaitu sebagai berikut :

1. Seberapa lama anda menekuni olahraga karate ?
2. Biasanya hal apa saja yang anda lakukan sebelum menghadapi pertandingan seperti berdoa atau hal- hal tertentu ?
3. Apakah anda merasakan denyut jantung meningkat ketika anda mau bertanding ?
4. Apakah telapak tangan anda berkeringat ketika anda mau bertanding ?
5. Apakah anda merasa gelisah saat menghadapi pertandingan ?
6. Bagaimana kondisi fisik dan perasaan anda sebelum menghadapi pertandingan ?
7. Bagaimana perasaan anda jika gagal dalam pertandingan ?
8. Apakah anda yakin dengan kemampuan yang anda miliki untuk menghadapi pertandingan ?
9. Bagaimana hubungan anda dengan pelatih ?
10. Bagaimana perasaan anda ketika di targetkan juara oleh pelatih ?
11. Apa anda merasa terganggu oleh banyaknya suara dari lingkungan pertandingan ? Mengapa ?
12. Apa anda merasa terbebani dalam menghadapi pertandingan ?
13. Apa yang anda rasakan bila keputusan wasit merugikan anda ?
14. Bagaimana menurut anda jika sarana dan prasarana kurang memadai ?
15. Apakah cuaca sangat berpengaruh pada penampilan anda ? Kenapa ?
16. Bagaimana hubungan anda dengan tim ?

17. Apakah anda merasa minder dengan permainan lawan ketika pertandingan ?
18. Apa yang anda rasakan apabila anda mendapatkan lawan yang kualitasnya di atas anda ?
19. Apa yang anda rasakan apabila anda mendapatkan lawan yang kualitasnya di bawah anda ?
20. Apa yang anda rasakan apabila anda mendapatkan lawan yang kualitasnya sama dengan anda ?

Untuk Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini, peneliti mengamati kondisi dan situasi disekitar lingkungan. Selain itu peneliti juga melakukan observasi terhadap interaksi yang dilakukan oleh subjek dengan lingkungan.

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. teknik Observasi atau pengamatan adalah kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan pancaindra mata sebagai alat bantu utamanya selain pancaindra lainnya seperti telinga, penciuman, mulut, dan kulit. Karena itu observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja pancaindra mata serta dibantu dengan pancaindra lainnya. (Bungin, 2008: 115) observasi yang digunakan adalah observasi partisipan yang mana peneliti secara langsung terlibat dalam situasi yang diamati sebagai sumber data. Dalam penelitian ini sebelum dan saat kegiatan pengumpulan data, dilakukan langkah observasi terhadap lingkungan pertandingan, responden atau subjek terhadap lingkungan dan perilaku terhadap pewawancara. Yang mana akan mendukung kelancaran wawancara dan penganalisisan data.

Selanjutnya teknik menggunakan wawancara. Menurut Bungin (2008:108) Wawancara atau *interview* adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman (guide) wawancara, dimana pewawancara dan informan terlibat dalam kehidupan sosial yang relatif lama. Sedangkan wawancara yang dipilih adalah wawancara terstruktur artinya peneliti telah mengetahui dengan pasti apa informasi yang ingin digali dari responden sehingga daftar pertanyaannya sudah dibuat secara sistematis. Peneliti juga menggunakan alat bantu *voicerecorder*, dan material lain yang dapat membantu kelancaran wawancara.

Adapun teknik dokumentasi untuk mendukung hasil dari teknik wawancara dan observasi. Menurut Sugiyono (2013:240) dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seorang. Dokumen

ANALISIS KECEMASAN ATLET TERHADAP PRESTASI SEBELUM DAN SESUDAH PERTANDINGAN

yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain (Bogdan dalam Sugiyono, 2013:244).

Metode yang digunakan peneliti dalam menganalisis data adalah menggunakan deskriptif kualitatif. Deskriptif kualitatif adalah penelitian yang dimulai dari fakta empiris dimana peneliti terjun langsung ke lapangan, mempelajari, menganalisis, menafsirkan, dan menarik kesimpulan dari fenomena yang ada di lapangan. Adapun langkah-langkah analisis datanya yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dengan interpretasi atau menarasikan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini dipaparkan hasil penelitian yang akan dikaitkan dengan tujuan penelitian pada pada Bab I, yang mana akan diuraikan dengan pendeskripsian data. Dalam penelitian ini akan dibahas analisis kecemasan atlet terhadap prestasi sebelum dan sesudah pertandingan (Studi Atlet Putri Puslatcab Surabaya di Kejurda Karate 20-22 Januari 2017).

Data yang akan paparkan berupa data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara sebelum dan sesudah bertanding pada atlet karate putri Puslatcab Surabaya dengan jumlah 15 anak, akan tetapi karena adanya suatu kendala yang bisa untuk dimintai wawancara hanya 8 anak karena 5 ada yang cidera, ada yang tidak lolos karena degradasi kejuaraan daerah Jawa Timur dan 2 anak tidak hadir dalam penelitian.

Proses awal dari analisis data adalah mengolah data yang ditunjukkan untuk mengetahui deskripsi analisis kecemasan atlet terhadap prestasi sebelum dan sesudah pertandingan (Studi Atlet Putri Puslatcab Surabaya di Kejurda Karate 20-22 Januari 2017).

Yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

1. Hasil Penelitian

Observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi secara langsung apa yang terjadi di lapangan. Hasil observasi meliputi setting tempat dan situasi kondisi atau cuaca, penampilan fisik responden dan juga perilaku informan. Dari langkah-langkah observasi yang sudah dilakukan sebagai berikut:

a. Penampilan Fisik

Subjek berjumlah 8 orang berjenis kelamin perempuan. 3 orang subjek rambut dikuncir atas. 2 subjek memakai jilbab. 1 orang subjek memiliki badan sedikit gemuk. 1 orang subjek memiliki badan kurus.

1) Perilaku Menonjol Sebelum Bertanding

Subjek 1 berinisial **PUSAR** pada saat wawancara berlangsung posisi duduk subjek kedua kaki ditekuk kedepan. Subjek menggoyang-goyangkan kaki sebanyak ± 4 kali pada saat wawancara dimulai. Subjek mengusap-usapkan kedua telapak tangan ketika subjek menjawab pertanyaan tentang kondisi sebelum bertanding.

Subjek 2 berinisial **ZFA** posisi duduk subjek menyilangkan kedua kaki pada saat wawancara berlangsung. Pada saat subjek akan menjawab pertanyaan salah satu teman subjek menggoda subjek dan kemudian subjek tertawa. Pada saat subjek menjawab pertanyaan tentang hal-hal yang dilakukan sebelum bertanding subjek mengepalkan kedua tangan. Pada saat subjek menjawab pertanyaan tentang kondisi cuaca subjek meremas-remas tangan.

Subjek 3 berinisial **ORC** pada saat wawancara berlangsung subjek menjawab semua pertanyaan dengan santai dan tenang. Pada menit ke ± 3 sebanyak ± 4 kali subjek melirik kanan kiri.

Subjek 4 berinisial **WAL** posisi duduk subjek pada saat bertanding kedua kaki ditekuk kedepan dan kontak mata antara peneliti dan subjek kurang karena subjek lebih banyak menundukkan kepala. Subjek memasukkan jari-jari kesela-sela jari-jari tangan. Pada saat subjek menjawab pertanyaan tentang perasaan sebelum bertanding subjek menjawab dengan terbata-bata. Pada saat subjek menjawab pertanyaan tentang kemampuan yang dimiliki subjek mengusap lutut menggunakan telapak tangan

ANALISIS KECEMASAN ATLET TERHADAP PRESTASI SEBELUM DAN SESUDAH PERTANDINGAN

sebanyak ± 3 kali dan kemudian menundukkan kepala.

Subjek 5 berinisial **ATEH** posisi duduk subjek pada saat wawancara berlangsung subjek meluruskan kedua kakinya kedepan. Kemudian pada saat subjek menjawab pertanyaan tentang hubungan dengan pelatih subjek mengetuk-ngetukkan kedua kaki sebanyak ± 10 secara bergantian.

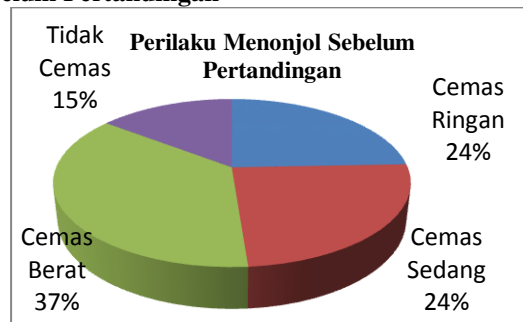
Subjek 6 berinisial **FFT** posisi duduk subjek pada saat wawancara berlangsung duduk dengan santai dan tenang. Subjek juga sedang mendengarkan musik dengan handphonnnya. Ketika subjek menjawab pertanyaan bagaimana kenyakinan tentang kemampuannya subjek menjawab dengan optimis.

Subjek 7 berinisial **AR** posisi subjek ketika wawancara bersandar di dinding dan mata sedikit mengantuk. Subjek ini menjawab semua pertanyaan wawancara dengan rasa malas karena lelah menunggu pertandingan.

Subjek 8 berinisial **FDF** posisi subjek ketika wawancara merasa tegang dan sering berkeringat karena grogi. Subjek menjawab pertanyaan bagaimana dengan kemampuan lawannya subjek ketawa dan bermain handprotektornya.

Dari observasi perilaku yang menonjol sebelum bertanding diatas dapat diketahui bahwa subjek berinisial **PUSAR** cemas ringan, Subjek berinisial **ZFA** cemas ringan, Subjek berinisial **ORC** cemas sedang, Subjek berinisial **WAL** tidak cemas, Subjek berinisial **ATEH** tidak cemas. Subjek berinisial **FFT** tidak cemas. Subjek berinisial **AR** cemas sedang. Subjek **FDF** cemas berat.

Tabel 4.1 Perilaku Menonjol Sebelum Pertandingan



2) Perilaku Menonjol Sesudah Bertanding

Subjek 1 berinisial **PUSAR** pada saat interview berlangsung posisi duduk subjek menyilangkan kedua kaki. Subjek menjawab dengan tersenyum dan subjek menggerak-gerakkan tangan ke atas kebawah sebanyak ± 3 kali.

Subjek 2 berinisial **ZFA** posisi duduk ketika interview berlangsung menyilangkan kedua kaki dan subjek memainkan kedua tangannya dengan memasukkan jari-jari ke sela-sela jari tangan kanan dan kiri. Dengan raut wajah pucat, nafas cepat dan terbata-bata saat wawancara. Pada detik ke ± 7 subjek menggaruk-nggarukkan jempol tangan kanan dengan tangan kiri. Pada detik ke $\pm 20 - 23$ subjek menjawab pertanyaan dengan menggerakkan kedua tangannya keatas kebawah dan pada detik ke ± 30 subjek menggigit bibir bagian bawah.

Subjek 3 berinisial **ORC** pada saat interview berlangsung subjek menjawab dengan tersenyum dan pada saat menjawab pertanyaan tentang perasaan sebelum bertanding subjek menjelaskan dibantu dengan menggerakkan tangan kanan. Pada saat subjek menjawab pertanyaan skala tingkat kecemasan tangan kanan subjek menopang dagu dan subjek tersenyum.

Subjek 4 berinisial **WAL** pada saat interview posisi duduk menyilangkan kedua kaki. Pada saat interview subjek menjawab setiap pertanyaan

ANALISIS KECEMASAN ATLET TERHADAP PRESTASI SEBELUM DAN SESUDAH PERTANDINGAN

yang diajukan dengan tersenyum. Subjek memainkan sandal yang di pakai. Pada saat peneliti menanyakan cemas subjek menjawab "enggak" sambil menggelengkan kepala sebanyak ± 3 kali.

Subjek 5 berinisial **ATEH** pada saat interview berlangsung memainkan handuk dengan kedua tangannya. Pada saat subjek menjawab pertanyaan tentang kondisi setelah bertanding subjek menjawab dengan ± 2 detik menunduk kemudian menggelengkan kepala satu kali dan tersenyum lalu menjawab "Enggak". Pada saat subjek menjawab pertanyaan tentang berapa skala 0-10 untuk tingkat kecemasan subjek sebelum bertanding, subjek menengok ke kiri satu kali kemudian subjek menjawab "lima".

Subjek 6 berinisial **FFT** pada saat interview berlangsung sambil melepaskan peralatan yang di gunakan. Pada saat subjek menjawab pertanyaan tentang performa lawannya subjek menjawab dengan semangat dan tersenyum menjawab "permainannya keras".

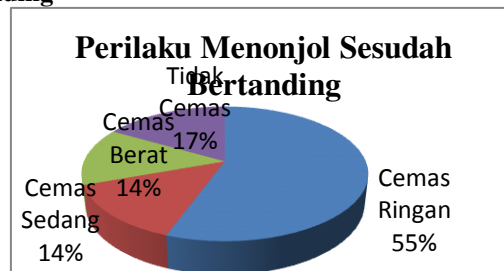
Subjek 7 berinisial **AR** pada saat interview berlangsung ekspresi wajah gembira dan menjawab semua pertanyaan dengan senyum dan mengatur nafas.

Subjek 8 berinisial **FDF** saat interview berlangsung mengeluarkan keringat banyak dan nafas sedikit terbatu-batu ketika menjawab pertanyaan tentang bagaimana kondisi fisik saat di lapangan.

Dari observasi perilaku yang menonjol setelah bertanding diatas dapat diketahui bahwa subjek berinisial **PUSAR** cemas sedang, Subjek berinisial **ZFA** cemas berat, Subjek berinisial **ORC** cemas ringan, Subjek berinisial **WAL** tidak cemas, Subjek berinisial **ATEH** cemas ringan, Subjek berinisial **FFT** tidak cemas, subjek

berinisial **AR** cemas ringan, subjek berinisial **FDF** cemas ringan.

Tabel 4.2 Perilaku Menonjol Sesudah Bertanding



Kondisi di lingkungan pada saat pertandingan karate berlangsung seperti suara-suara yang berasal dari teriakan suporter, musik dan drum tidak mempengaruhi atlet ketika sedang mengikuti pertandingan karate. Meskipun tidak semua atlet merasa nyaman dengan kondisi seperti itu ada juga atlet yang merasa terganggu dengan adanya suara-suara tersebut. Sama halnya dengan sarana dan prasarana yang ada tidak menjadi masalah yang begitu besar untuk para atlet namun setidaknya adanya kesadaran dari berbagai pihak untuk mendukung agar para atlet dapat maksimal dalam menampilkan kemampuan yang mereka miliki. Cuaca yang dingin dan hujan menjadi permasalahan bagi para atlet pada saat pertandingan berlangsung karena menyebabkan performa mereka tidak maksimal.

A. Pembahasan

Dari hasil penelitian yang didapatkan, maka akan dibuat suatu pembahasan mengenai hasil dari penelitian tersebut. Pembahasan disini membahas hasil penelitian tentang analisis kecemasan atlet terhadap prestasi sebelum dan sesudah pertandingan (Studi Atlet Putri Puslatcab Surabaya di Kejurda Karate 20-22 Januari 2017). Dan juga hasil penelitian yang relevan dengan penelitian sebelumnya.

1. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah melalui tahap olah data dengan menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Maka dapat diketahui hasilnya sebagai berikut:

- Dari hasil interview atau wawancara, Subjek berinisial **PUSAR** kondisi fisiknya atau fisiologis pada saat sebelum dan sesudah bertanding dalam keadaan baik sedangkan kondisi psikis pada saat sebelum bertanding dalam keadaan cemas ringan akan tetapi pada saat sesudah bertanding cemas sedang tetapi subjek masih bisa mengontrol kekecewaannya karena harus mempersiapkan untuk pertandingan berikutnya, hal ini selaras dengan hasil observasi expert psikolog yang mana pada saat melakukan interview atau

ANALISIS KECEMASAN ATLET TERHADAP PRESTASI SEBELUM DAN SESUDAH PERTANDINGAN

- wawancara expert melakukan observasi perilaku subjek atau informan yang menonjol dan hasilnya expert menilai subjek atau informan mengalami kategori kecemasan ringan. Dari keterkaitan antara hasil observasi dan wawancara maka subjek **PUSAR** tidak terlalu dipengaruhi oleh faktor kecemasan intrinsik maupun ekstrinsik.
- b. Hasil interview atau wawancara, Subjek berinisial **ZFA** dari kondisi fisik atau fisiologis sebelum bertanding dalam keadaan baik akan tetapi pada saat sesudah bertanding subjek mengalami sakit perut karena sedang masa menstruasi sedangkan kondisi psikis pada saat sebelum bertanding dalam cemas ringan akan tetapi pada saat sesudah bertanding perasaannya agak kecewa karena merasa gagal memberikan yang terbaik kepada pihak sekolah, hal ini selaras dengan hasil observasi expert psikolog yang mana pada saat melakukan interview atau wawancara expert melakukan observasi perilaku subjek atau informan yang menonjol dan hasilnya expert menilai bahwa subjek atau informan mengalami kategori kecemasan sedang. Dari keterkaitan antara hasil observasi dan wawancara maka subjek **ZFA** dipengaruhi oleh faktor kecemasan intrinsik pada indikator pikiran negatif bahwa subjek tidak bisa membanggakan kepada orang tua. Sedangkan faktor kecemasan ekstrinsik subjek tidak terlalu dipengaruhi.
- c. Hasil interview atau wawancara, Subjek berinisial **ORC** dari kondisi fisik atau fisiologis sebelum bertanding dalam keadaan baik akan tetapi pada saat sesudah bertanding subjek mengalami sakit perut karena faktor cuaca yang dingin sedangkan kondisi psikis pada saat sebelum bertanding dalam cemas sedang akan tetapi pada saat sesudah bertanding perasaannya sedikit kecewa karena merasa gagal memberikan thropy atau penghargaan kepada orang tua dan pelatih, tetapi tetap optimis untuk pertandingan berikutnya, hal ini selaras dengan hasil observasi expert psikolog yang mana pada saat melakukan interview atau wawancara expert melakukan observasi perilaku subjek atau informan yang menonjol dan hasilnya expert menilai bahwa subjek atau informan mengalami kategori kecemasan ringan. Dari keterkaitan antara hasil observasi dan wawancara
- maka subjek **ORC** sedikit dipengaruhi oleh faktor kecemasan intrinsik pada indikator pikiran negatif bahwa subjek tidak bisa memberikan thropy atau penghargaan kepada orang tua dan pelatih. Sedangkan faktor kecemasan ekstrinsik subjek sedikit dipengaruhi indikator lawan bahwa subjek sedikit minder dengan lawan.
- d. Hasil interview atau wawancara, Subjek berinisial **WAL** dari segi kondisi fisik atau fisiologis sebelum dan bertanding bertanding dalam keadaan baik sedangkan dari segi psikis sebelum bertanding subjek tidak cemas sedangkan sesudah bertanding tidak terbebani oleh apapun karena merasa lega sesuai bertanding, hal ini selaras dengan hasil observasi expert psikolog yang mana pada saat melakukan interview atau wawancara expert melakukan observasi perilaku subjek atau informan yang menonjol dan hasilnya expert menilai bahwa subjek atau informan tidak mengalami kategori kecemasan. Dari keterkaitan antara hasil observasi dan wawancara maka subjek **WAL** tidak dipengaruhi faktor kecemasan intrinsik maupun ekstrinsik.
- e. Hasil interview atau wawancara, Subjek berinisial **ATEH** dari segi kondisi fisik atau fisiologis sebelum dan bertanding bertanding dalam keadaan baik sedangkan dari segi psikis sebelum bertanding tidak mengalami kecemasan tetapi sesudah bertanding subjek mengalami kecemasan ringan, hal ini selaras dengan hasil observasi expert psikolog yang mana pada saat melakukan interview atau wawancara expert melakukan observasi perilaku subjek atau informan yang menonjol dan hasilnya expert menilai bahwa subjek atau informan mengalami kategori kecemasan ringan. Dari keterkaitan antara hasil observasi dan wawancara maka subjek **ATEH** tidak terlalu dipengaruhi faktor kecemasan intrinsik maupun ekstrinsik.
- f. Hasil interview atau wawancara, Subjek berinisial **FFT** dari segi kondisi fisik atau fisiologis sebelum bertanding dalam keadaan kurang baik sedangkan dari segi psikis sebelum bertanding tidak mengalami kecemasan tetapi sesudah bertanding subjek mengalami kecemasan ringan, hal ini selaras dengan hasil observasi expert psikolog yang mana pada saat melakukan interview atau wawancara expert melakukan observasi

ANALISIS KECEMASAN ATLET TERHADAP PRESTASI SEBELUM DAN SESUDAH PERTANDINGAN

perilaku subjek atau informan yang menonjol dan hasilnya expert menilai bahwa subjek atau informan mengalami kategori kecemasan ringan. Dari keterkaitan antara hasil observasi dan wawancara maka subjek **ATEH** tidak terlalu dipengaruhi faktor kecemasan intrinsik. Sedangkan faktor kecemasan ekstrinsik subjek sedikit dipengaruhi indikator lawan bahwa subjek sedikit minder dengan lawan.

- g. Hasil interview atau wawancara, Subjek berinisial **AR** dari segi kondisi fisik atau fisiologis sebelum dan bertanding bertanding dalam keadaan kurang baik sedangkan dari segi psikis sebelum bertanding subjek tidak cemas sedangkan sesudah bertanding tidak terbebani oleh apapun karena merasa lega sesuai bertanding, hal ini selaras dengan hasil observasi expert psikolog yang mana pada saat melakukan interview atau wawancara expert melakukan observasi perilaku subjek atau informan yang menonjol dan hasilnya expert menilai bahwa subjek atau informan tidak mengalami kategori kecemasan. Dari keterkaitan antara hasil observasi dan wawancara maka subjek **AR** tidak dipengaruhi faktor kecemasan intrinsik maupun ekstrinsik.
- h. Hasil interview atau wawancara, Subjek berinisial **FDF** dari kondisi fisik atau fisiologis sebelum bertanding dalam keadaan baik akan tetapi pada saat sesudah bertanding subjek mengalami sakit perut sedangkan kondisi psikis pada saat sebelum bertanding dalam cemas ringan akan tetapi pada saat sesudah bertanding perasaannya agak kecewa karena tidak maksimal sesuai yang diharapkan pelatih, hal ini selaras dengan hasil observasi expert psikolog yang mana pada saat melakukan interview atau wawancara expert melakukan observasi perilaku subjek atau informan yang menonjol dan hasilnya expert menilai bahwa subjek atau informan mengalami kategori kecemasan sedang. Dari keterkaitan antara hasil observasi dan wawancara maka subjek **FDF** dipengaruhi oleh faktor kecemasan intrinsik pada indikator pikiran negatif bahwa subjek perasaannya agak kecewa karena tidak maksimal sesuai yang diharapkan pelatih. Sedangkan faktor kecemasan ekstrinsik subjek tidak terlalu dipengaruhi.

2. Penelitian Yang Relevan

- a. Hasil penelitian yang relevan dengan gejala fisiologis atlet di situasi pertandingan salah satunya adalah penelitian yang berjudul **“Dampak Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding”** studi kasus di Club Bima Sakti Malang oleh Edyta Eka Prasetya, mahasiswa Universitas Negeri Brawijaya Malang, Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan memakai bentuk studi kasus (*case study*). Penentuan subjek menggunakan cara teknik *Extreme Sampling*. Subjek terdiri dari tiga atlet yang memiliki kecemasan paling tinggi dari lima belas atlet bola basket di klub Bima Sakti Malang. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi non partisipan, dan dokumentasi. Teknik analisa data deskriptif menggunakan *coding*. Dari hasil penelitiannya kecemasan dari ketiga subjek tidaklah selalu sama, karena ada faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya sumber kecemasan, dari sumber kecemasan ini tentu saja sangatlah berpengaruh terhadap gejala psikis kecemasan pada atlet tersebut, antara lain gejala psikis sebagai berikut:
 - 1) Atlet berinisial SC adalah gangguan perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, timbul obsesi, dan tiada motivasi.
 - 2) Atlet MI adalah gangguan perhatian dan konsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, timbul obsesi, dan tiada motivasi.
 - 3) Atlet berinisial HG adalah gangguan perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, timbul obsesi, dan tiada motivasi.

Dan juga gejala fisiologis atau fisik dari kecemasan dari tiga atlet yaitu sebagai berikut:

- a. Atlet berinisial SC adalah nafas lebih cepat, keringat berlebihan, dingin pada tangan dan muka tampak pucat.
- b. Atlet berinisial MI adalah gelisah atau tidak tenang, nafas lebih cepat, keringat berlebihan, dingin pada

ANALISIS KECEMASAN ATLET TERHADAP PRESTASI SEBELUM DAN SESUDAH PERTANDINGAN

tangan, muka tampak pucat dan sering buang air kecil.

- c. Atlet berinisial HG adalah nafas lebih cepat, keringat berlebihan, dingin pada tangan dan sering buang air kecil.

- b. Hasil penelitian yang relevan selanjutnya dengan faktor psikis atlet di situasi pertandingan adalah penelitian yang berjudul **"Motivasi Atlet Karate Sebelum dan Setelah Pertandingan Terhadap Kemenangan"**. Mahasiswi Universitas Negeri Surabaya, program studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, angkatan 2011 atas nama Eva Afriliana NRM: 11060474009. Yang mana hasil penelitiannya adalah Motivasi atlet Inkanas Marinir sebelum pertandingan adalah ingin meraih prestasi yang dapat dilihat dari alasan atlet mengikuti olahraga karate, semangat atlet dalam latihan dan target atlet. Sedangkan motivasi atlet setelah pertandingan dilihat dari hasil pertandingan yang mereka peroleh. Atlet Inkanas Marinir akan lebih rajin lagi latihan untuk meraih kemenangan di pertandingan selanjutnya. Pemberian motivasi baik dari pelatih maupun dari orang tua juga sangat berpengaruh terhadap semangat atlet dalam meraih prestasi. Jadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik sangat diperlukan dan sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet.

Penelitian yang relevan terakhir mengenai gejala fisiologis dan psikis atlet dalam situasi pertandingan adalah hasil penelitian yang berjudul **"Tingkat Kecemasan SSI ARSENAL Surabaya Usia 10-12 Tahun Pada Pertandingan"** oleh Sukma Trisna Darmawan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya, program studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, angkatan 2011, NRM: 11060474035. Dalam hasil penelitiannya disimpulkan bahwa tingkat kecemasan yang paling dominan pada pemain SSI Arsenal Surabaya usia 10-12 pada saat menghadapi pertandingan di ulang tahun SSI Arsenal Surabaya yang kedua pada tanggal 7-8 Juni adalah faktor kecemasan motorik dan sosmatik. Yang mana faktor kecemasan motorik mempunyai tingkatan tertinggi dengan pernyataan yang paling banyak dari mereka adalah pada bagian tubuhnya merasa kaku dan berat untuk digerakan. Untuk faktor dominan selanjutnya adalah sosmatik dengan pernyataan yang paling banyak adalah selalu ingin minum sebelum bertanding, nafas tidak

teratur, jantung berdebar, dan sukar tidur. Kecemasan yang dialami oleh subjek, memberi pengaruh yang kurang baik terhadap penampilannya dalam bertanding. Dampak fisiknya cepat lelah dan menurunnya kondisi tubuh. Sedangkan dampak pada psikis adalah kebimbangan, koordinasi otak dan otot tidak berjalan dengan baik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang tujuan penelitian yaitu untuk memperoleh informasi atau deskripsi mengenai analisis kecemasan atlet terhadap prestasi sebelum dan sesudah pertandingan (Studi Atlet Putri Puslatcab Surabaya di Kejurda Karate 20-22 Januari 2017).

Maka peneliti menyimpulkan tiga subjek **PUSAR, ZFA, FFT** tingkat kecemasannya cenderung mengalami peningkatan dari sebelum ke sesudah bertanding. Hal ini disebabkan oleh faktor intrinsik yang mana merasa tidak bisa memberikan yang terbaik kepada pihak terkait. Untuk dua subjek **WAL** dan **ORC** tingkat kecemasan sesudah bertanding cenderung menurun dibandingkan sebelum bertanding. Hal ini dikarenakan subjek berinisial **ATEH** dari awal memang tidak mengalami kecemasan sedangkan **FDF, AR** mengalami kecemasan sedang pada sebelum bertanding dan menurun sesudah bertanding karena merasa optimis masih bisa memenangkan pertandingan lain.

Saran

Untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal, seorang pelatih hendaknya benar-benar memperhatikan aspek psikis setiap atlet, atlet harus dipandang sebagai individu, bukan sebagai satu kesatuan, hal ini sangat penting dilakukan, karena antara individu dengan individu lain sangatlah berbeda, dilihat dari gambaran kepribadian secara umum, potensi intelektual dan daya pikirnya yang dihubungkan dengan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bungin. 2008. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bungin. 2008. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Erman. 2009. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Febiaji. 2014. *Tingkat Kecemasan Atlet POMNAS XIII Cabang Olahraga SepakBola Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi mahasiswa yang dipublikasikan. Yogyakarta: UNY. <http://eprints.uny.ac.id/15316/1/Skripsi.pdf>
- Firmansyah, M. A. 2007. *Kecemasan Atlet Renang Dalam Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Universitas Gunadarma.
- Ghazalba, F. A. 2009. *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Kecemasan Pada Atlet*

ANALISIS KECEMASAN ATLET TERHADAP PRESTASI SEBELUM DAN SESUDAH PERTANDINGAN

- Karate. Skripsi. Universitas Muhamadiyah Surakarta.
- Hadari. 2007. *Metodelogi Penelitian Bidang*. Bandung: Penerbit Gadjah Mada University Press.<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/38038/4/Chapter%20II.pdf>
- Husdarta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Isaacs, Ann. 2004. *Panduan Belajar: Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikiatrik* ed.3. Jakarta EGC.
- Jurnal “Dampak Kecemasan Pada Atlet BolaBasket Sebelum Bertanding”.
https://www.google.co.id/?gws_rd=cr,ssl&ei=LtwLV5HKDImU0gSn74nIBg#q=jurnal+kecemasan+atlet.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia.
<http://kbbi.web.id/kompetisi>
- Meiranda Meuthiara, Bashry (2012). “ANALISIS KEMAMPUAN BIOMOTOR PADA TIM PUTRI BOLA BASKET”. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
<http://eprints.uny.ac.id/7813/3/BAB%20%20-%2008602241047.pdf>
- Moleong, Lexy J. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT RemajaRosdakarya.
- Nurmalita Ruwi Aliffahmawati.2015. *Tingkat Kecemasan Dan Stress Pada Atlet Tenis Lapangan PON Remaja I Di Surabaya Tahun 2015*. Skripsi mahasiswa yang di publikasikan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.http://eprints.uny.ac.id/23210/1/SKRIPSI_Nurmalita%20Ruwi%20Aliffahmawati.pdf
- Riduwan. 2012. *Pengantar Statistika Sosial*. Jakarta: Alfabeta.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Singgih.D.Gunarsa. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia
- Singgih.D.Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sugiyono. 20010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Tim Penyusun. 2014. *PedomanPenulisanSkripsi UNESA*. Surabaya: Unesa.
- Videman, H. 2007. *Kecemasan Atlet Sepakbola Tim Persija Junior*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia.